

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**Спортивная школа олимпийского резерва № 11**

**«Зенит-Волгоград» г. Волгограда**

**400015, Россия, г. Волгоград, Тракторозаводской район, ул. Гули Королёвой, 8; 35-82-21**

**ИНФОРМАЦИЯ**

**об организации дополнительного набора в**

**МБУ СШОР №11 «Зенит-Волгоград»**

В декабре 2019 года проводится индивидуальный отбор на программу спортивной подготовки по футболу на вакантные места в группы по отделениям:

Краснооктябрьское

Тракторозаводское

Кировское

Красноармейское

**Состав Приемной комиссии:**

Председатель комиссии: Лаптев А.В. – директор;

Зам. председателя: Неретин А.В. - зам. директора по метод. работе;

Члены комиссии: Сербин А.В. – зам. директора по спортивной работе,

Соломахин А.М. – инструктор-методист,

Лихоманов Е.А. – инструктор-методист,

Секретарь комиссии: Суровикина О.Н.

**Состав апелляционной комиссии:**

Председатель комиссии: Сергеев С.А. – инструктор-методист;

Члены комиссии: Дорожкин И.В. – тренер,

Одинцов С.В. – инженер по охране труда.

Секретарь комиссии: Тихонова И.С.

Прием заявлений производится на стадионе «Зенит». Телефон для справок: **35-82-21**

Для проведения индивидуального отбора и зачисления в МБУ СШОР №11 проводит тестирование, в соответствии с нормативами, утвержденными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147).

Обязательным условие для прохождения индивидуального отбора является медицинский допуск. При проведении индивидуального отбора учитываются рекомендации Тренерского совета МБУ СШОР №11.

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) | Тройной прыжок  (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта(не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта(не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта(не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта(не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок(не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок(не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |